

LIMA, LUNES 23 DE DICIEMBRE DE 2024 | @DiarioOjo | DiarioOjo | @DiarioOjo | www.ojo.pe Precio: S/ 1.20 Vía aérea: S/1.50 | Nº21244 | Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay

CAMBIO DE DÓLAR Compra: S/3.72 Venta: S/3.74

CAMBIO EURO Compra: S/3.99 Venta: S/4.05

S/ 1.20

ojo

CUIDE SU SALUD EN ESTAS FIESTAS

HOY GRATIS Megalámina con los consejos del Dr. Pérez – Albela

CÓMO CUIDARSE EN ÉPOCA DE CELEBRACIÓN 6

Da de baja y remueve a policías que allanaron su casa con Harvey Colchado

DINA TOMA VENGANZA

POLÍTICA pág. 2

UNIDAD DE LA LÍNEA 73 FUE ATACADA A TIROS EN SAN JUAN DE MIRAFLORES

NI POR NAVIDAD DEJAN DE BALEAR BUSES

▸ CRIMINALES EXIGEN 40 MIL SOLES DE CUPO COMO "MATRÍCULA" A LA EMPRESA

▸ CHOFERES DEJARON DE TRABAJAR EXIGIENDO SEGURIDAD AL GOBIERNO

IMPACTO pág. 3

CRACK

Seleccionado boliviano Guillermo Viscarra hoy será presentado

LLEGÓ EL ARQUERO DE ALIANZA

CRACK pág. 13

CHRISTIAN Y KARLA ASUSTADOS

Músicos de la Gran Orquesta se salvan de morir en la Panamericana Sur

OJOSHOW pág. 16

OPINAN LOS LECTORES
¿Cree que hay una mafia de prostitución en el Congreso y que se encubrirá y nadie será sancionado?
SÍ 92%
NO 8%

Responde en www.ojo.pe
¿Cree que Dina Boluarte se venga de policías que allanaron su casa al darles de baja o removerlos?

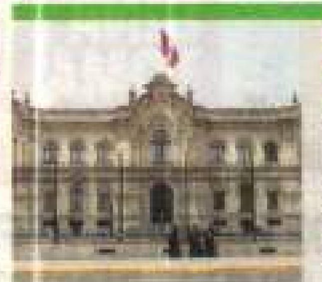
TWITTER
KEIKO FUJIMORI
Lideresa de Fuerza Popular
@KeikoFujimori

"Viva la paz es un libro que mi padre terminó de escribir antes de su partida. Un testimonio personal del difícil camino hacia la paz con Ecuador que puede ser un lindo recuerdo para compartir entre los fujimoristas esta Navidad. Ya está disponible en librerías".

LA CRUDA REALIDAD

JUVENTUD EMPRENDEDORA

Tres jóvenes que regresaban en la noche a sus casas en un atestado bus del Metropolitano conversaban de lo bien que les va en esta campaña de fin de año. Intercambiaban comentarios de cómo les va vendiendo prendas de vestir en Gamarra. Uno de ellos decía que está ganando más que el año pasado y que está juntado plata para comprarse su moto. "Si logro completar la plata, me compro mi moto", dijo. Y si no lograba su propósito, afirmó que con parte de su dinero ahorrado, viajará a su tierra, Cajamarca, a visitar a su familia. Sus dos amigos corroboraban las buenas ganancias. "Hay que aprovechar", decían. Así como ellos, miles de jóvenes con ansias de progresar han encontrado una gran oportunidad para ganar dinero de manera honesta haciendo negocio. Lo negativo es que se trata de una oportunidad de trabajo temporal e informal. Señores del gobierno, den facilidades a los pequeños emprendedores.



Y PRESIDENTA DICE QUE FAMILIAS COMEN CON 10 SOLES

PALACIO GASTA CASI 8 MIL SOLES DIARIOS EN COMIDA

Mientras Dina Boluarte jura que con 10 soles diarios las familias comen sopa, segundo y postrecito, el Despacho Presidencial destinó casi tres millones de soles en comprar alimentos entre abril de 2023 y septiembre de 2024, según el Sistema Electrónico de Contrataciones del Estado (Seace), reveló Epicentro. TV. Se trata de S/2'868,851.50 en 19 contratos para panes, abarrotes, envasados, carnes, pescados, frutas y verduras con un promedio diario de S/7845.

A UNOS LES DAN DE BAJA Y A OTROS LOS "REASIGNAN"

Botan a policías que tumbaron puerta de Dina

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

En aparente represalia contra los integrantes de la División de Investigación de Delitos de Alta Complejidad (Diviac) que allanaron la vivienda de la presidenta Dina Boluarte por el caso Rolex, el Gobierno removió a los oficiales que participaron en la diligencia fiscal y pasó al retiro a muchos.

La cuenta parece que no se saldó con el ex jefe de la Diviac, coronel PNP Harvey Colchado, quien dirigió la incursión, y el coronel PNP Walter Lozano, con sonados pases al retiro, sino que parece seguir cobrándose.

En un documento difundido por Latina Noticias, firmado por el general PNP Víctor Zanabria, comandante general de la Policía, se observa que se "reasigna" a esos oficiales a otras dependencias como comisarías, seguridad ciudadana, hospitales y penales, áreas no relacionadas a su especialidad, la investigación criminal.

ojo al dato
Las reasignaciones podrían impactar en la continuidad y profundidad de investigaciones al gobierno de Boluarte.

LEJOS. Gran parte de ellos serán enviados el 2025 a provincias como Mazamari, Chimbote y Trujillo.

Pero no todo queda ahí, porque la web de Peru21 adelantó algunos nombres de oficiales de la Diviac que participaron en el allanamiento a Boluarte y que pasan al retiro desde 2025 junto a los ya expectorados coroneles Colchado y Lozano.

Se trata de los capitanes PNP Wilson Guillén y Renán Mogrovejo, así como de los tenientes PNP Daniela Delgadillo, Luis Sevillano, Hugo Regalado, Roberto Alba, César Escobar, Jorge Carrillo y Luis Salcedo.



▪ Harvey Colchado fue el primero en ser retirado.

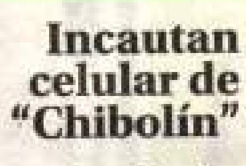
FOTONOTICIA



RATIFICAN LAZOS ENTRE EL PERÚ Y LA SANTA SEDE

Al reunirse en privado, el canciller Elmer Schialer y el nuncio apostólico, Paolo Gualtieri, reafirmaron los sólidos lazos históricos y culturales que unen al Perú y El Vaticano, y resaltaron la profunda devoción de los peruanos hacia la Iglesia Católica.

FOTO: OJO



Incautan celular de "Chibolín"



▪ Aparato será útil para investigar los hechos ilícitos atribuidos a Andrés Hurtado.

El juez supremo Juan Checkley confirmó la incautación del celular que Andrés Hurtado, "Chibolín", entregó al ser detenido por la investigación en su contra por tráfico de influencias y cohecho. Elio Riera, su abogado, calificó de "exceso" a la nueva prisión preventiva de 9 meses que recibió el conductor.

OJOS&OÍDOS

HORROR. Un estudio de Latinobarómetro indica que Perú es el país más corrupto de la región, encima de Venezuela, Guatemala o El Salvador. El 90 % de los peruanos encuestados dice que los gobiernan "unos cuantos grupos poderosos en su propio beneficio".

CASO. Luis Aragón (AP) pidió a Eduardo Salhuana dejar la presidencia del Congreso durante la indagación por una supuesta red de prostitución en el Parlamento. Este viernes, la Comisión Permanente evaluará si da facultades a la Comisión de Fiscalización para investigar.

PENAL. El Poder Judicial dispuso que la exjueza Enma Benavides, hermana de la ex fiscal de la Nación Patricia Benavides, afronte "sin ninguna restricción" el proceso penal que se le sigue por liberar a investigados por narcotráfico supuestamente por coimas.

GRAVE. El proceso de extinción de dominio que sigue la Fiscalía contra bienes patrimoniales del expresidente Alejandro Toledo y su entorno familiar sería archivado si el Congreso modifica el Decreto Legislativo 1373, alertó el Ministerio Público.

BALA DE EXTORSIONADORES EN MOTO ROZA ESPALDA DEL CHOFER QUE CONDUCÍA VEHÍCULO CON PASAJEROS

Meten bala a bus de la línea 73



• Exigen cupo de 10 mil soles mensuales por la "seguridad" de transportistas de la 73.

En represalia porque la empresa se niega a pagar cupos para trabajar, una banda de extorsionadores atacó a balazos, la madrugada de ayer, al conductor de un bus de la línea Etupsa 73 que circulaba con pasajeros, en San Juan de Miraflores.

El ataque a la unidad de la ruta 1 ocurrió entre la avenida San Juan y el jirón 28 de Julio, donde hampones en una moto dispararon cinco tiros al chofer.

El conductor, de 60 años, fue llevado herido a un hospital, donde se le curó la herida superficial por una bala que le rozó la espalda.

"El conductor cumplía con su ruta como siempre, venía con pasajeros y atentaron contra su vida. Lo balearon, le metieron cinco balazos, de los cuales le cayó uno. Felizmente, el compañero ahorita está estable en el hospital. Dicen por ahí, (están pidiendo) 40 mil y aparte un dinero más mensual. No son un grupo que están extorsionando a la empresa, son varios grupos y si no les pagan, van a comenzar a agarrarse con los choferes", declaró un conductor de la línea afectada.

En efecto, según la información policial preliminar, los extorsionadores están exigiendo a la empresa 40 mil soles para "matricularse", a manera de "cuota inicial", y después de ello el pago de 10 mil soles mensuales para garantizar la seguridad de los vehículos y del personal de la línea que va de San Martín de Porres a Pachacámac.

PARAN. En Pachacámac, último paradero de la ruta 1 de línea Etupsa 73, unos 140 conductores de la empresa paralizaron sus labores e inmovilizaron a sus unidades para exigir seguridad a las autoridades.

En otro ataque, la madrugada del 22 de septiembre en Los Olivos, el chofer Jair Miller (30) murió al recibir dos balazos en el pecho, cuando manejaba una cúster de la empresa La Nueva Estrella, "Los Anconeros". Un pasajero resultó herido.

El 22 de noviembre, desde una moto asesinaron a balazos a Gustavo Salazar (45), chofer de empresa El Rápido, e hirieron a dos pasajeros, en San Juan de Miraflores.



• Vehículo fue atacado a balazos en San Juan de Miraflores.



ojo al dato

"El patrullero viene (cuando se denuncia), firma, se da la vuelta y esa no es la solución", se quejó un chofer de la 73.

AL GRANO



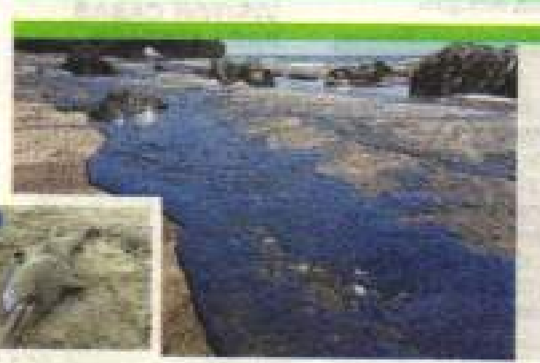
FAMILIAS DISFRUTARON DE UN DÍA PLAYERO

Cientos de personas, con amigos o familiares, acudieron ayer a las playas de la Costa Verde para aprovechar los rayos solares del recién iniciado verano y darse un chapuzón. Por ejemplo, en Agua Dulce, Chorrillos, disfrutaron de comidas como cebiche, así como helados y bebidas.



ESCASEZ DE LLUVIAS EN EL NORTE DEL PAÍS

Entre enero y marzo del 2025, el Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología del Perú (Senamhi) prevé que habrá lluvias por debajo de lo normal en la costa norte del país, mientras que en la costa centro y sur oscilarán entre normales y superiores. Además, por ahora, no se reporta "El Niño" activo.

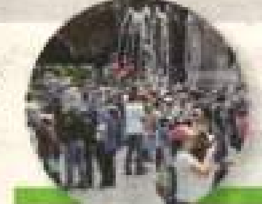


INVESTIGAN A PETROPERÚ POR CONTAMINACIÓN A PLAYAS PIURANAS

DERRAME DE PETRÓLEO AFECTA A ESPECIES MARINAS

Delfines, lobitos de mar, cangrejos y otras especies marinas han sido encontrados muertos, el último sábado, en las playas del distrito de Lobitos, en la región Piura, afectados por un derrame de petróleo de la Refinería Talara, operada por Petroperú. Según el Organismo de Evaluación y Fiscalización Ambiental (OEFA), el daño se reportó en al menos 10 mil metros cuadrados de mar.

Ante este golpe a la naturaleza, la Fiscalía Provincial Especializada en Materia Ambiental de Sullana abrió ayer una investigación preliminar contra la Petroperú por la presunta comisión del delito de contaminación del ambiente y realizó diligencias en la zona. La empresa señaló que, ante el derrame de hidrocarburo, desplegó un equipo de contingencia y limpieza para atender esta emergencia.



DÍAS LIBRES. Hoy lunes 23 y mañana martes 24 de diciembre serán días no laborables para el sector público, los cuales se sumarán al feriado 25 por Navidad y darán a estos trabajadores un largo descaso para viajar o realizar otras actividades en familia.

•Se destaca la medalla de oro de Angélica Espinoza.

ATLETAS CONQUISTARON 1844 MEDALLAS

Deporte peruano brilló durante el año

El 2024 representó un año dorado para el deporte, pues los atletas nacionales volvieron al país con 1844 medallas obtenidas en competencias internacionales. De estas, 511 fueron de oro, 577 de plata y 756 de bronce. Destacó la participación de los deportistas en los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de París, que contaron con el apoyo del Instituto Peruano del Deporte (IPD) y, entre los logros más destacados, están la medalla de oro paralímpica que alcanzó Angélica Espinoza en taekwondo y la medalla de bronce de Stefano Peschiera en vela.

San Marcos inicia proceso de admisión

•Tomará exámenes en cuatro fechas de marzo del próximo año.

La Universidad Nacional Mayor de San Marcos inició su proceso de admisión 2025-II en el que ofrece 4634 vacantes para 74 carreras. Su próximo examen, de 100 preguntas, se realizará en cuatro fechas: 1, 2, 8 y 9 de marzo de 2025.

AVE SALE PARA NAVIDAD Y FIESTAS DE FIN DE AÑO

Vuelan pavos de 12 kilos

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

El pavo es el producto cárnico preferido por las familias peruanas en la cena de Navidad y, para que alcance, están demandando hasta de 12 kilos, según el Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego (Midagri).

Durante estas fiestas de fin de año, detalló, el rango de peso de pavo, que más llevan los clientes, oscila entre 5 y 12 kilogramos por unidad, en su versión congelada, mientras que en la venta de pavo vivo el rango se ubica entre los 6 y 11 kilogramos.

En el puesto de San Fernando ubicado en Breña, un cliente señaló que prefería el de 12 kilos para que alcance a toda la familia, que se reúne en Nochebuena, y para el calentado del día siguiente.

ESTIMACIÓN. De acuerdo al Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego (Midagri), la oferta de pavo durante los próximos festejos será de 1 millón 640 mil unidades, y la comercialización será principalmente por ventas corporativas y cadenas de supermercados. No obstante, al menos 314 mil unidades se venderán como pavo vivo.

De forma general, detalló, que para este año, el consumo de carne de pavo alcanzará los 1.19 kilogramos por habitante, lo que representa un incremento de 1,3 % con respecto al año 2023.

Aunque es una tradición que haya un pavo en la mesa, la nutricionista del Portal Salud en Casa, Giulianna Saldarriaga, dio otras alternativas nutritivas, que pueden reemplazar a este producto en estas celebraciones.

Se trata del pescado, "una opción saludable, ya que es de muy fácil digestión, de preparación sencilla y rápida cocción", y de la carne de cuy, alimento rico en proteínas y de alto valor biológico.



•Los pavos son muy solicitados por familias peruanas.

ojo al dato

Al cierre de este año, la producción de pavo a nivel nacional llegará a 3 millones 889 mil unidades, lo que representa un alza.

AL GRANO





TRANSPORTE LLEGARÁ AL NUEVO AEROPUERTO

Porque desde el 30 de enero del 2025 el ingreso al nuevo aeropuerto Jorge Chávez será exclusivamente vehicular, en esa fecha empezará a operar AeroExpreso, servicio de transporte público que trasladará a viajeros al terminal aéreo.



EXPORTACIONES GENERAN MONTÓN DE EMPLEOS

Entre enero y octubre del presente año, los empleos asociados a las exportaciones sumaron 3 millones 478 mil, lo que significó un aumento de 15.5 % en comparación al mismo periodo del 2023, según la Asociación de Exportadores (Adex).



VISITAN CASAS PARA LUCHAR CONTRA DENGUE

La Dirección de Redes Integradas de Salud (Diris) Lima Centro visitó 62,103 casas de Lima Cercado y San Juan de Lurigancho y brindó medidas dirigidas a eliminar criaderos de zancudos que transmiten dengue.



ORGANIZACIONES Y COLECTIVOS RECLAMAN PROTEGER A MENORES

DEMANDAN MEDIDAS ANTE MATRIMONIOS INFANTILES

Debido a que en la última década hubo cinco mil matrimonios infantiles y los casos de violencia contra menores aumentó, 50 colectivos y organizaciones, que participaron en el Foro Nacional por los Derechos de las Niñas, Niños y Adolescentes en el Perú, demandaron la revisión urgente del sistema de protección, así como de la legislación, las políticas y los servicios dirigidos a niños y adolescentes. "Las cifras de violencia contra la niñez son preocupantes. El presupuesto que se destina en ínfimo, menos del 1 %", advirtió Nancy Martínez, directora nacional de Aldeas Infantiles SOS Perú.



LO ULTIMAN DE 9 TIROS. Sicarios asesinaron de nueve balazos a un "jalador" de pasajeros en el óvalo La Marina, en la ciudad de Trujillo, cerca a un grifo, la noche del sábado. La víctima fue identificada como Raúl Adalberto Gonzales Arroyo, de 54 años. El asesino a sueldo llegó en una moto con su cómplice y le disparó cuando la víctima llamaba pasajeros para Virú, Chimbote y Lima.



▪ Atrapó a "La reina del sur" y su banda.

AGENTE TERNA SE DISFRAZÓ DE PERSONAJE

"Grinch" captura a banda de vendedores de droga

Usando el traje del popular "Grinch" para no levantar sospechas, un agente del grupo Terna del Escuadrón Verde llegó a una casa de San Bartolo, rompió la puerta a combazos y, con la ayuda de sus colegas uniformados, capturó a tres hermanos que comercializaban drogas en discotecas del sur de Lima.

Eva Espinoza (31), "La Reina del sur"; y sus parientes Norka (24) y Fidel (26), del clan "La Mafia de San Bartolo", cayeron en flagrancia y se les incautó cientos de ketes de cocaína.

Momentos antes, según la Policía, un joven fue grabado cuando compraba estupefacientes en ese predio. "Después de realizar una actividad navideña se procedió a realizar la operación", informó el jefe del Escuadrón Verde de Lima, coronel Carlos López Aedo.





▪ "Grinch" en pleno operativo antidrogas.



AL GRANO



LO MATAN Y BOTAN CERCA A PANTANOS DE VILLA

Un joven, al parecer venezolano, fue asesinado de siete balazos luego de que sujetos lo bajaron de un vehículo en la zona poco iluminada de "Las Terrazas de Villa", cerca de Pantanos de Villa, en Chorrillos. En ese sitio ya se han reportado hasta tres homicidios, siempre de noche o madrugada.



ASESINAN A JOVEN QUE TRABAJABA EN DELIVERY

Un joven de 19 años intentó escapar de unos sicarios, pero murió baleado frente a una ferretería ubicada en la avenida Separadora Industrial, en Villa El Salvador. Se trata de Josué Atis (19), quien trabajaba en reparto de delivery. La Policía investiga si fue víctima de un robo o ajuste de cuentas.

MÚSICOS DE CHRISTIAN DOMÍNGUEZ SE SALVAN EN LA PANAMERICANA SUR

"No me quiero morir"

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe



▪ Auto quedó destrozado tras el fuerte impacto.

Un grave accidente de tránsito sufrió un grupo de músicos de la Gran Orquesta Internacional de Christian Domínguez, cuando regresaba a Lima tras dar un concierto en Chincha, Ica.

"Dimas (Ysla) me decía: 'no me quiero morir'", contó afectado Domínguez, quien trasladó a algunos de sus compañeros al hospital de Villa El Salvador.

El siniestro ocurrió en la Panamericana Sur, donde el auto del vocalista Dimas Ysla, quien iba junto a otros integrantes de la popular agrupación, terminó destrozado.

Domínguez iba tras ellos en su camioneta y en compañía de la conductora de televisión Karla Tarazona. Al ver cómo había quedado la unidad procedieron a auxiliar a sus compañeros.

Tarazona señaló que los músicos afectados fueron trasladados al hospital de Villa El Salvador, donde recibieron atención médica. "Ellos están con golpes", refirió en el portal Instarándula.

"Ha sido horrible, yo pensé que había muertos, hemos podido ser 'Chris' y yo (Karla Tarazona), que veníamos atrás después de un concierto en Chincha", añadió.

TERRIBLE. En imágenes que circularon por redes sociales se observa el daño que sufrió el auto de Ysla, quien resultó con mayores lesiones.

ojo al dato

Christian Domínguez y Karla Tarazona auxiliaron a los músicos y se presentaron ante la comisaría.



▪ GRUPO BRINDÓ CONCIERTO EN CHINCHA

Domínguez detalló que el auto de Dimas impactó contra unas palmeras para evitar chocar contra otro auto que estaba en medio de la vía. "Alguien pudo fallecer, imagínate la tragedia. Gracias a Dios todos está bien, felizmente", anotó.



"CHAMO" ABATIDO

"HOMBRE BOMBA" MATÓ A DOS

Rony Márquez (27), "Hombre bomba", el venezolano abatido tras amenazar con una granada a policías, no solo dirigió el secuestro del empresario José Damaso (44), sino la Policía sospecha que este criminal y ocho miembros de su banda detenidos el 13 de diciembre raptaron siete días antes al barbero Abel Abanto (21) en Comas. A su familia le exigían 20 mil soles. El domingo 8 fue hallado muerto en el río Rímac. También habrían matado a otro hombre el 10 de diciembre.

EL VATICANO

POR BOMBARDEOS A ESCUELAS Y HOSPITALES EN GAZA

Papa condena ataques de Israel contra niños

AGENCIAS OJO
redaccion@prensmart.pe

Sin intimidarse por la agresiva respuesta de Israel ante su crítica por la muerte de niños en los bombardeos israelíes sobre la Franja de Gaza, el papa Francisco insistió ayer en cuestionar a los ataques sionistas y exclamó "¡qué crueldad!".

Tras el rezo del Ángelus dominical, el sumo pontífice lamentó la "crueldad" en la Franja de Gaza con "niños ametrallados" por los israelíes, antes de abogar porque "en Navidad pueda llegar un alto el fuego en todos los frentes de guerra", desde la Tierra Santa y "todo" Oriente Medio o Ucrania.

"Con dolor pienso en Gaza, a tanta crueldad, a los niños ametrallados, a los bombardeos de escuelas y hospitales. ¡Cuánta crueldad!", denunció desde su residencia privada, por un resfriado, y no desde la ventana del Palacio Apostólico.

Francisco ratificaba su declaración del sábado, ante la curia romana, cuando condenó la "crueldad" de un ataque aéreo israelí en la Franja de Gaza, donde murieron siete niños de una misma familia palestina.

Tal declaración llevó a que Israel acuse al papa de usar "doble rasero" e "ignorar" lo que hacen los "terroristas" palestinos de Hamás.

ojo al dato

Expertos afirman que lo que ocurre en Gaza "tiene las características de un genocidio", dice Francisco en un libro por publicar.

VIAJE. En medio de las críticas el papa a los ataques contra palestinos, el patriarca latino de Jerusalén, el cardenal Pierbattista Pizzaballa, llegó ayer domingo a la Franja de Gaza, informó el portal Vatican News.

"El mundo entero está con ustedes", dijo Pizzaballa, en claro respaldo a la posición de El Vaticano, durante una misa celebrada en la parroquia de la Sagrada Familia de Gaza.



BRASIL

AVIONETA CAE EN EDIFICIO Y MUEREN DIEZ

GRAMADO. Al menos diez personas, la mayoría de una familia que viajaba de Sao Paulo a Rio Grande do Sul, murieron cuando la avioneta en que iban se estrelló en el pueblo turístico de Gramado. El aparato impactó la chimenea de una casa y luego el segundo piso de un edificio antes de estrellarse contra una tienda de celulares en un barrio residencial. Quince personas en tierra resultaron heridas.

UCRANIA

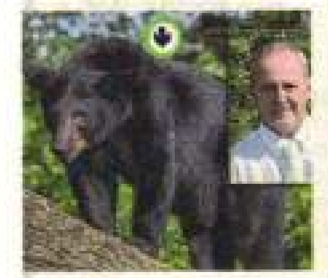
SOLDADOS SE RINDEN Y RUSOS LOS FUSILAN

KIEV. Rusia ejecutó a cuatro militares ucranianos rendidos en el campo de batalla, en Donetsk. Los ucranianos fueron bombardeados por Rusia cerca de Vremivka: dos murieron y cuatro fueron rodeados en una casa. Los soldados dejaron la casa y se rindieron, tras lo cual soldados rusos los fusilaron, confirmaron un video de un dron y mensajes radiales.



HALLAN BAJO CAMA A SERPIENTE "FUTBOLERA". Mientras limpiaban su casa, en Córdoba (Argentina), una familia encontró, debajo de una cama, una serpiente conocida como "culebra de Peñarol" por tener los colores del club de fútbol uruguayo: negro y amarillo. Se la atrapó y liberó en el campo, su hábitat natural.

ESTADOS UNIDOS



OSO GORDO LO APLASTA Y FALLECE

➡El cazador Lester C. Harvey (58) agonizó cuatro días en un hospital hasta que murió por las lesiones al caerle encima un oso gordo que estaba sobre un árbol, donde lo abatió un amigo que le disparó, en Virginia. Harvey miraba al oso que huía y el pobre animal, herido de muerte, le cayó desde lo alto.

BRASIL



NIÑA ATRAPADA EN MÁQUINA DE PELUCHES

➡Izabela, una niña de 3 años, quedó atrapada dentro de una máquina de peluches en un centro comercial de Brasil, luego de entrar por la puerta desde donde se sacan los muñecos. El dueño usó una llave para abrir la puerta y rescatarla. Al final, regaló un osito de peluche a la pequeña que salió ilesa.

FOTOLOCA



ITALIA

CORNUDOS DESFILAN JUNTO A SAN NICOLÁS POR NAVIDAD

➡Sin generar miedo, porque desde chicos todos saben que es una tradición, en la ciudad nororiental italiana de Trento, cerca a Austria y Suiza, desfilan en esta época navideña los krampus, enmascarados cornudos que, con látigos y cadenas, encarnan a las fuerzas ancestrales del invierno. Desfilan junto a San Nicolás, quien los domina sin violencia porque el bien siempre vence al mal. Eso sí, está prohibido sacarse la máscara en público porque sería un deshonor.

YEMEN



GRINGOS SE TUMBAN A SU PROPIO AVIÓN DE COMBATE

➡Dos pilotos de la Armada estadounidense fueron derribados ayer sobre el Mar Rojo en un incidente de "fuego amigo", mientras participaban de un ataque contra rebeldes hutíes en Yemen. Sobrevivieron tras eyectarse de su F/A-18 Super Hornet. "El crucero lanzamisiles USS Gettysburg, que forma parte del grupo de ataque del portaaviones USS Harry S. Truman, disparó erróneamente contra el F/A-18◆, informó Estados Unidos.

PANAMÁ

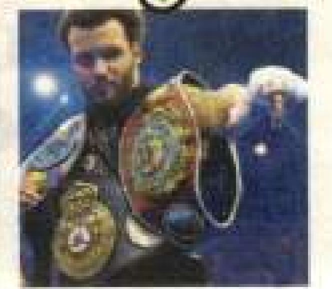


QUEDA MUDO ANTE AMENAZA DE TRUMP

➡Políticos criticaron que el presidente José Mulino esté mudo, luego de que el electo mandatario de los Estados Unidos, Donald Trump, amenazó con "recuperar" el Canal de Panamá.

ASÍ FUE

REINO UNIDO



BOXEADOR VA TRAS RÉCORD DE MIKE TYSON

➡El británico Moses Itauma (19), nacido en Eslovaquia, noqueó al australiano Demsey McKean en Arabia Saudita y confesó que busca ser el campeón mundial de peso pesado más joven de la historia, un récord que ostenta Mike Tyson, al lograrlo a los 20 años, 4 meses y 21 días. Itauma, quien cumplirá 20 años el 28 de diciembre, tiene hasta el 19 de mayo de 2025 para lograr el ansiado récord.

¿SABÍAS QUE... LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL ELIGIÓ AL ANIMAL MÁS HERMOSO?

UNA AVE, EL GUACAMAYO, Y UN FELINO, EL TIGRE DE BENGALA BLANCO, SON LOS MÁS HERMOSOS PARA LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL.

ojo con la salud 24
con el doctor Pérez-Albela

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL BIENESTAR DE LA FAMILIA
936098953
2818677

ojo

El doctor José Luis Pérez- Albela está de vuelta por Panamericana con el programa Bien de Salud, todos los sábados, de 8:30 a.m. a 9 a.m.

RECOMENDACIONES

Modere el consumo de alcohol y dulces. Beba agua durante todo el día y alterne cada copa de alcohol con un vaso de agua para evitar la deshidratación. En cuanto a los postres, elija sus favoritos, pero controle las porciones para no excederse con el azúcar.



Manténgase activo. Aproveche las fiestas para caminar después de las cenas, bailar o participar en juegos activos con sus seres queridos. Esto ayuda a contrarrestar los excesos y a mantenerse enérgico.

Refuerce su sistema inmunológico. Incluya frutas ricas en vitamina C, como naranjas, mandarinas y kiwis; y vegetales verdes en sus comidas para mantener sus defensas altas. Limite el exceso de alimentos procesados y bebidas azucaradas que pueden debilitar su sistema inmunológico.



NO OLVIDAR

Recuerde que estas fechas no solo se trata de comida o bebida, sino de crear recuerdos, compartir y agradecer. Participe en actividades significativas como rezar, cantar villancicos o disfrutar de juegos familiares.

Con estos consejos podrá disfrutar de la Navidad y el Año Nuevo plenamente, cuidando su cuerpo y su espíritu. ¡Felices fiestas!



Alimentación equilibrada. Evite llegar con hambre a las cenas festivas. Consuma comidas ligeras pero nutritivas durante el día, como frutas, ensaladas, cereales integrales y menestras. En las cenas, sirva porciones pequeñas y priorice alimentos ricos en nutrientes, como ensaladas y vegetales. Disfrute los platos más calóricos con moderación y mastique lentamente para evitar comer de más.



Disfrute con moderación y sin culpa. Si come más de lo habitual, no se sienta culpable. Lo importante es disfrutar del momento con sus seres queridos y volver a sus hábitos saludables al día siguiente. Escuche a su cuerpo y deténgase cuando se sienta satisfecho.



Priorice el descanso. Durante estas fechas, es fácil perder horas de sueño. Procure organizarse para dormir al menos 7 a 8 horas por la noche. O tome una siesta corta por la tarde. Un buen descanso le ayudará a tomar mejores decisiones alimenticias y a disfrutar más de las celebraciones.



EVITE LOS EXCESOS Y
NUEVO SIN PRE

CÓMO
EN ÉP
CELEB

La temporada navideña y el Año Nuevo son momentos de alegría, unión familiar y abundancia culinaria. Sin embargo, también pueden traer excesos que afectan l salud. Aquí tiene consejos prácticos para disfrutar estas fechas manteniendo el equilibrio.

1 MAGNESIO PARA LOS NIÑOS 6 DIC
2 REMEDIOS PARA EVITAR GASES Y FLATULENCIAS 9 DIC
3 LA IMPORTANCIA DEL ZINC 13 DIC
4 LOS BENEFICI PARA LA SALUD LOS AJÍES PERUANOS 16 DIC

Director: Carlos Espinoza Olcay / Editoras: Silvia Quispe y Massiel Cardoza



ALTERNATIVAS A LOS PLATOS PRINCIPALES TRADICIONALES

Carne de soya o seitán: Prepare un "asado" vegano utilizando carne de soya o seitán sazonado con hierbas como romero, tomillo y ajo. Puede rellenarlo con frutas secas, espinacas o champiñones para un toque festivo.

Tofu marinado: El tofu firme es una excelente base para un plato principal. Marínelo con salsa de soya, jugo de naranja, miel o agave, y especias como kion y canela, luego lo hornea para lograr una textura crujiente por fuera y jugosa por dentro.

Lentejas o garbanzos al horno: Cree una alternativa rica en proteínas como un pastel de lentejas o garbanzos con vegetales y especias. Este plato es sustancioso y perfecto para acompañar con puré o ensaladas.

GUARNICIONES COMPASIVAS

Puré de camote: Sustituya el tradicional puré de papas con una versión dulce y nutritiva usando camote. Puede agregar un poco de leche vegetal, canela y nuez moscada.

Arroz navideño vegano: Prepare arroz con pasas, almendras y trozos de piña, sazonado con cúrcuma para darle un color llamativo.

Verduras al horno: Asar zanahorias, calabacines, brócolis y espárragos con aceite de oliva, ajo y romero puede ser una guarnición deliciosa y saludable.

OPCIONES SALUDABLES

Panetón integral: Si le gusta el panetón, busque versiones integrales como el panetón de Airampo (@airampobakeshop) que aporta fibra y es más fácil de digerir. También puede disfrutar porciones más pequeñas para controlar las calorías.

Chocolate caliente con menos azúcar: Haga su propio chocolate en casa utilizando cacao puro o chocolate sin azúcar, endulzando con alternativas naturales como stevia, miel o panela. Use leche vegetal (de almendras o avena) para una versión más ligera.

Infografía: Iván Ciro Palomino

Fotos: AFP, Andina, GEC



FINANZAS INTELIGENTES

REGALOS EXPRESS

1 VERSATILIDAD
Elija productos como tarjetas de regalo, perfumes o gadgets, ya que se adaptan a todos los gustos.

2 OFERTAS
Compre en tiendas que ofrezcan envío rápido o recojo en tienda para facilitar la entrega.

3 EMPAQUE
Si no tiene tiempo para envolver, elija productos con empaques atractivos o solicite envoltura.

#APUÉSTALEALPERÚ

PUEDE SER UN RETO Y, CON ESTRATEGIAS CLARAS, ES POSIBLE.

Tips para lograr metas financieras

REDACCIÓN OJO

Con el 2025 a la vuelta de la esquina, millones de peruanos se alistan para un nuevo año lleno de retos y oportunidades económicas. Cumplir metas financieras puede parecer complicado, pero con una buena planificación y estrategias claras, todo es posible. Para lograrlo, Tyba de Credicorp Capital, la plataforma de inversiones del BCP, comparte 5 claves.



BALANCE DEL AÑO. El cierre del 2024 es ideal para que cada persona haga un balance de su situación financiera. Revisar estados de cuenta, identificar gastos innecesarios y priorizar el pago de deudas con altas tasas de interés será clave para iniciar el 2025 con un mejor control financiero. Además, puede considerar alternativas como la compra de deuda si es necesario.

METAS Y PRESUPUESTO. Es fundamental que cada individuo defina metas claras y alcanzables para el próximo año. Establecer objetivos específicos como ahorrar para un inmueble o reducir deudas, acompañados de un presupuesto mensual detallado, facilitará el éxito financiero. Usar el método 50-30-20 y herramientas digitales ayudará a llevar un control efectivo.

1

PLANIFICACIÓN Y AHORRO. Tener una planificación adecuada y considerar el ahorro e inversión como parte esencial del presupuesto es clave para cumplir metas. Es importante organizar los ingresos y gastos de forma eficiente, incorporando un fondo de emergencia para imprevistos.

2

PLANIFICACIÓN A LARGO PLAZO. Aportar al sistema de pensiones y explorar planes de inversión adaptados a tus necesidades puede asegurar una base económica estable. "La disciplina y el interés compuesto permiten crear una cartera resistente con el tiempo", concluye Jose Ibarra, Chief Sales Officer de tyba por Credicorp Capital.

3

DEUDAS. Usar el crédito de manera responsable es esencial para no poner en riesgo la estabilidad financiera. Se recomienda no destinar más del 30 % de los ingresos a deudas y evitar créditos innecesarios. "El crédito debe ser una herramienta para alcanzar metas, no para gastos no planificados", comenta Ibarra.

S/20

Plataformas como tyba ofrecen inversiones con montos desde 20 soles o 5 dólares

DATOS IMPERDIBLES

1 Generación silver
Lizabeth Gómez Alvis, jefe de Emprende UP, resalta las tendencias para emprendedores en 2025, enfocadas en el grupo silver. Destaca la tecnología adaptada, como wearables y robótica, telemedicina, productos financieros inclusivos, turismo accesible y moda ergonómica.

2 Portafolio que destaque
En el competitivo mundo creativo, un portafolio debe incluir una introducción clara, proyectos de calidad, el proceso creativo, contacto accesible y un toque personal. Según Yuddy Gallegos, estos elementos son clave para destacar en un mercado exigente.

3 Invertir en un depa
Si su meta para 2025 es invertir en un departamento, los expertos de Best Place to Live recomiendan asegurar la estabilidad laboral, calificar para el bono verde, cuidar su crédito, evitar compras impulsivas, [illegible] y elegir inmobiliarias certificadas.

TÍO BILLEGAS

MINERÍA ILEGAL, UN PROBLEMA CRECIENTE

Mi sobrino Adrián me escribió desde Madre de Dios muy preocupado: la minería ilegal está ganando terreno rápidamente en los últimos años. ¡Hasta genera más dinero que el narcotráfico! Lamentablemente, no solo destruye la naturaleza, sino que también está relacionada con otros delitos como la trata de personas, el lavado de dinero y el trabajo infantil. ¡Un combo bien feo, sobrino!

Y lo peor de todo es que de nuestro país sale el 45% del oro ilegal de Sudamérica. ¡Qué palta! A pesar de que la situación está crítica, no se están tomando medidas reales para frenar su expansión. Los esfuerzos hasta ahora han sido flojos.

"EL 45% DEL ORO ILEGAL DE SUDAMÉRICA SALE DE NUESTRO PAÍS. A PESAR DE ELLO, NO SE TOMAN MEDIDAS REALES."

El Registro Integral de Formalización Minera (Reinfo), que supuestamente debía ayudar a "formalizar" a los mineros pequeños y artesanales, terminó siendo una burla, porque más del 95% de los inscritos no logran formalizarse. ¡Y lo peor! Sirve de "licencia" para que los mineros ilegales sigan operando sin ningún tipo de sanción. ¡Ya pues! ¿Cómo vamos a permitir que los mineros ilegales sigan operando con impunidad?

Para dudas o propuestas de temas escríbeme a tio@billegas.pe
Lee todas mis columnas en https://billegas.pe/

PORTERO BOLIVIANO GUILLERMO VISCARRA LLEGÓ AL PERÚ, PASÓ EXÁMENES MÉDICOS Y FIRMARÁ HASTA 2026 CON ALIANZA LIMA

REGALO DE NAVIDAD

Viscarra regresará a pasar fiestas en su país

Horas antes de la Navidad, Alianza Lima recibió un regalo envuelto en papel "verde" y es que el boliviano Guillermo Viscarra arribó a nuestro país para convertirse en el segundo refuerzo del cuadro blanquiazul de cara la temporada 2025. El ahora ex jugador del The Strongest será anunciado hoy, firmará por los próximos dos años con opción a un tercero y pasó los exámenes médicos de rigor. "Toca hacer la revisión y espero que podamos avanzar muy bien y, como dije hace un momento, ponerme a trabajar, que es lo que más me gusta. Estoy feliz ya de estar en Lima y, igual, ansioso ya de poder ponerme al mando del equipo. Yo sé lo que significa Alianza acá en Perú, sin duda con una responsabilidad también muy grande. Como digo, muy feliz de estar acá y a ponerme a lo que quiere el club", declaró el guardameta de 31 años.

El golero no se unirá aún a los trabajos de pretemporada, sino que pasará las fiestas de Navidad y Año Nuevo con su familia y regresará los primeros días de enero para la preparación final y mirando lo que vendrá con la primera fase de la Copa Libertadores y el arranque de la Liga 1 en el horizonte. "Los dos son retos muy lindos, estuve al tanto del torneo, de lo que fue. Sabemos lo que quiere la hinchada para este torneo, sabemos lo que tenemos que hacer", dijo Viscarra, quien también hizo énfasis en que ya desea conocer a sus nuevos compañeros y al comando técnico blanquiazul.

De otro lado, las chances de contar con el volante uruguayo Pablo Ceppelini se habrían complicado en Matute y el jugador, que anoche disputó la final del torneo Clausura de Colombia, tendría sobre la mesa una oferta para renovar con el "Verde Paisa". El tema económico sería superior al que le ofrecen en Alianza Lima y por ello los victorianos ya empezaron a sondear otros mercados.

FIRMADOS

"Desde mitad de año Boys había mostrado interés. Eso lo valoro también hicieron un esfuerzo importante, apostaron en mí"



ALEJANDRO HOHBERG
Extremo del Sport Boys

"Cuando juego un partido completo, al día siguiente es difícil por mi lesión y hay días donde no he podido andar. Y por eso decidí retirarme"



JESÚS NAVAS
Extremo de Sevilla

"La oportunidad fallada por Lewandowski hace que quiera llorar. Por supuesto que el Atlético está feliz"



MARCO VAN BASTEN
Ex "9" de Países Bajos

"Me gusta que los jugadores hagan autocrítica. Es la única manera de mejorar. Haaland lo está intentando de todas las maneras"



"PEP" GUARDIOLA
Técnico de Manchester City

ESTÁ INCÓMODO PORQUE CREMAS BUSCAN OTRO '9'



Valera se iría de la U

▪ Delantero superó los 10 goles en la pasada Liga 1 y desearía volver al extranjero

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

El mercado de pases está casi cerrado para Universitario de Deportes, aunque una noticia de última hora podría cambiarlo todo y lanzaría al bicampeón nacional nuevamente a buscar otro refuerzo. Esto, porque al parecer el delantero Alex Valera habría insistido en que se analicen las propuestas para un posible traspaso y así regresar a jugar al extranjero luego de casi dos años. Según fuentes, Valera estaría un poco incómodo en que cada año se hable de un "9" goleador del extranjero y no se valore lo que hace tanto en la Liga 1 como en los torneos internacionales. Sin ir muy lejos, esta temporada el atacante sumó 13 tantos en el certamen doméstico y fue otra vez el goleador de la escuadra merengue. Ahora, con la llegada de Diego Churín y el mismo Jairo Vélez su titularato corre peligro y optaría por irse al extranjero.

Valera habría recibido un par de propuestas desde México y Ecuador y no ve con malos ojos un 'cambio de aires'. Eso sí, toda negociación sería de club a club ya que el centrodelantero tiene contrato hasta diciembre del 2026 con la "U". La posible salida de Valera activaría nuevamente el plan para ir por Raúl Ruidíaz. "El quererlo (a Ruidíaz), nosotros siempre vamos a querer un jugador de esa categoría, pero depende mucho también de lo que él quiera", explicó el administrador Jean Ferrari.

ojo al dato

Venezia ganó 2-1 al Cagliari (18°) por la fecha 17 de la Serie A y Gianluca Lapadula entró a los 54' en el cuadro perdedor.



GOLEÓ EN LALIGA

EL MADRID NO SE DETIENE

Sin su estrella y ganador del The Best, Vinicius Jr que estaba suspendido, Real Madrid (2° con 40) goleó 4-2 a Sevilla (11°) en la jornada 18 de la liga española y quedó a un punto del líder Atlético Madrid y con un partido menos. En el "Santiago Bernabéu" hubo golazos de larga distancia de Kylian Mbappé (10') y Federico Valverde (20') y luego aparecieron Rodrygo a los 34' y Brahim Díaz en 53' para cerrar la cuenta. El Madrid suma 5 partidos sin perder.

LA COLUMNA DE EL OJÓN



por: el calidoso

EN ATE ALGUNOS ESPERABAN AUMENTO PERO SE QUEDARON SIN LA RECOMPENSA

Hola, holaaa, holaaaaaa mi gentita, llego más embalado que los clubes golpeando la puerta de la Videna para pedir que la Federación haga respetar el contrato con la televisora y les paguen los meses atrasados. La verdad es que eso pintaba mal desde el principio, hubo desorden en las licitaciones, un contrato que casi nadie ha visto y personajes entre sombras. Lo del contrato me parece increíble. ¿Cómo es posible que los equipos no tengan una copia de lo que firmaron? ¿Dónde se ha visto que los clubes permitan eso? Por eso todo anda de cabeza en nuestro fútbol y encima ahora se nos viene otro problemón con la selección. **¡CHEEEEESSSSSS!**



Me cuentan que el "Nono" fue muy vivo al momento de arreglar el contrato para estar al frente de la Bicolor ya que puso como cláusula directa el pago de un millón de dólares si lo despedían. Dicen que ese dinero es el que representa seis meses de salario, o sea el tío cobraba dos millones al año para tenernos últimos, jugando mal y con jugadores casi retirados en la Copa América. **¡OJITO, OJITO!**

Me llaman desde Ate para decirme que todo chévere con las renovaciones y los almuerzos, pero hay un grupo de jugadores que esperaba un aumento de salario a fin de este año por cómo se esforzaron por el bicampeonato, pero de eso ni el saludo. Por eso alguna cara seria hay en un defensa, un par de volantes y un delantero que miran cómo el equipo invierte fichas en un "9" que no venía marcando goles o en un mediocampista que no pudo evitar la baja de un cuadro "poeta". **¡HUUUMMMMM!**

Una última antes de irme y viene desde La Florida donde renovaron a ese marcador izquierdo que alternó buenas y malas y la razón es que el zurdo de la selección peruana les cerró la puerta. Todos en el Rímac pensaron que el hombre iba a tomar un vuelo al toque ya que descendió en Brasil, pero se quedaron sorprendidos con el billetazo que pidió. Por eso tuvieron que coger el teléfono, decirle al argentino que siempre estuvo en los planes y renovarle el contrato. Ahora sí me quito y regreso con el saludo de Navidad y varias sorpresas. **¡CHAAAUUUUU!**

BENTÍN HEROICO SE CORONÓ CAMPEÓN SOBRE CAJAMARCA

▪ El "fútbol macho" pasará a llamarse Liga 3 desde 2025.

CAMPEÓN 2024

Tacna se llevó la última Copa Perú

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Entró en la historia. EGB Tacna Heroica será recordado siempre por ser el último ganador de la Copa Perú. El cuadro sureño se impuso 4-3 (1-1) en definición por penales a FC Cajamarca y se quedó con la competición que se empezó a disputar desde 1967 y que ahora cambiará de formato y se llamará Liga 3.

Con la presencia en la Liga 2 asegurada de ambos cuadros, fue un partido de ida y vuelta en el estadio "Iván Elías Moreno" de Villa El Salvador. Los delanteros no estuvieron acertados en la definición. Jossimar Serrato (26') abrió la lata para los cajamarquinos que jugaron con diez hombres por expulsión de Jordan Alaya (63').

Cuando parecía que el trofeo se iba para el norte, la insistencia de los tacneños tuvo premio y Jhon Montalvo (94') de cabeza puso la igualdad. En los doce pasos, los pupilos del Jesús "Chasqui" Álvarez estuvieron más acertados y brilló su portero Jorge Pretel que detuvo un disparo. "Soy tacneño, de lucha, de sueño, de esperanza. Pudimos ganarlo antes, pero hasta el final tuvimos que esperar para ir a tanda de penales. Dios también es grande y nos dio la fortaleza para poder llevarnos el título", dijo el DT campeón.

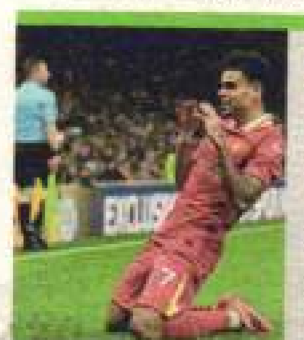
ojo al dato

El campeón de la Copa Perú, EGB Tacna Heroica se llevó 120 mil soles, en tanto el subcampeón se embolsó 70 mil soles.

2-5

PERDIÓ

Leganés, sin Renato Tapia, en casa ante Villarreal por la liga española.



SE IMPUSO 6-3

LIVERPOOL INVADIÓ LONDRES

Una paliza le aplicó Liverpool a Tottenham (11°) de visita en la fecha 17 de la Premier League de la que es líder (39 puntos). Las figuras, con sendos dobletes, fueron Mohamed Salah (54' y 61') y Luis Díaz (23' y 85'). El egipcio ya es el cuarto goleador histórico de los "Reds" con 229 tantos. Chelsea (2°) igualó 0-0 ante Everton y Manchester United (13°) fue goleado 3-0 de local por Bournemouth.



IL VOLO VUELVE A PERÚ. Piero Barone, Ignazio Boschetto y Gianluca Ginoble, el trío italiano Il Volo, que han conquistado los corazones del mundo con su fusión de ópera y pop, regresa a Lima el 18 de octubre de 2025 para ofrecer un show en el Parque de la Exposición.

Y LE DESEA LO MEJOR A PAMELA LÓPEZ

Yolanda no quiere más broncas

▪Grabó canción inspirada en la Navidad.

Yolanda Medina, líder de "Alma Bella", afirmó que ya no quiere más peleas mediáticas y le desea lo mejor a Pamela López, aún esposa de Christian Cueva, ahora que incursionará en la cumbia.

"He cometido errores y lo acepto, pero quiero empezar el año sin enfrentamientos. Ella es mujer y si quiere cantar que lo haga, que nos vaya muy bien a todas", dijo Yolanda que estrenó la "Cumbia Navideña".

"Es un tema inédito muy bailable, espero que se convierta en un clásico de todas las navidades. La música y mezcla se realizó en los estudios de Alexander Blas, y estoy feliz porque siento que este 2025 se viene con fuerza la cumbia femenina", afirmó.



▪Agrupación la rompe con nueva canción.

ESPERA QUE LE DEN DE ALTA

Lucy Bacigalupo mejor de ánimos

Lucy Bacigalupo contó que está mejor y a la espera que le den de alta del hospital. "Me han sacado la resonancia (a la columna), espero que sea favorable. Estoy agradecida con las personas que me enviaron mensajes. Vamos a ver qué dicen los doctores. Dios quiera que todo salga favorable y poder ir a casa. De ánimos estoy mejor", dijo.



Evelyn Vela: Me mantengo rica y sabrosa

▪Está dedicada a sus hijos y su salud.

» ERIC CASTILLO

La "Reina del sur", Evelyn Vela, afirmó que se encuentra 'soltera, pero nunca sola' y descarta volver a enamorarse en un futuro cercano. Además, señala que la mejor manera de verse saludable es consumiendo colágeno hidrolizado.

"En este momento de mi vida me encuentro solterísima, pero nunca sola. Todos los días mis seguidores me preguntan cuál es mi secreto para seguir luciendo tan guapa y sexy; y les digo que es por el colágeno; pero ojo, el colágeno hidrolizado", señaló la modelo.

En otro momento, Evelyn contó que siempre recibe propuestas de chicos por las redes sociales; pero por ahora ha decidido no engancharse en ninguna relación.

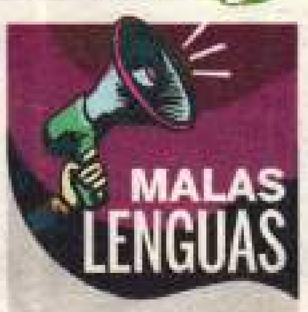
"Siempre hay pretendientes, chicos que me escriben en las redes y amigos que me invitan a salir; pero actualmente estoy enfocada en mis hijos, que son mi prioridad, y en mí. Por eso, me cuido mucho con mi alimentación y así me mantengo rica y sabrosa como el vino, pues pasan los años y mejor me pongo, ja, ja", añadió Evelyn.

Recordemos que la "Reina del sur" se encuentra soltera desde hace unos meses tras terminar su relación con Hugo Vivar, quien forma parte del equipo de producción de "Esto es guerra", pero mantienen una amistad pues lo considera "trabajador, educado y caballero".

CUENTA QUE ESTÁ SOLTERITA Y NO LE FALTAN PRETENDIENTES

ojo al dato

Evelyn Vela y el barbero Valory Burga se divorciaron en octubre de este año, y ella afirmó que es el mejor regalo de su vida.



MALAS LENGUAS

Estas malas lenguas llegan cargadas de harto chimi chimi... **JESÚS ALZAMORA** y su esposa **MARÍA PAZ** cumplieron seis años de casados y ella posteó un mensaje donde dice que lo volvería a elegir con todo lo bueno y lo malo. Felicidades... La cantante **ANNA CARINA** se emocionó hasta las lágrimas al reencontrarse con su hija Micaela, quien desde hace cuatro meses vive y estudia en el extranjero. Buena... La garota **ANA PAULA CONSORTE** contó que pasó unos días internada en una clínica local por una neumonía. Felizmente ya se encuentra en casita siguiendo con la recuperación y al lado de sus pequeños... **MARISOL, LESLIE SHAW y PAMELA LÓPEZ** presentaron un adelanto de su canción y la ex del "cervecero" dice que alguien la llamó porque quiere volver. Asuuu... Nos vamos, nos vemos mañana.

AL GRANO



DEYSI ARROCHA A "CHIKIPLUNA"

Deysi Araujo restó importancia a Katty Prado, "Chikipluna", quien la ninguneó por sus besos con "Chikiplum" y afirmó que no le importa lo que diga porque ella "no es importante para mí".

BARRAZA SE VACILA EN EUROPA

El cómico Miguelito Barraza se encuentra en Europa realizando una serie de shows y contó que pasará Navidad en España, donde el público lo ha recibido con mucho cariño.



• Kike Suero espera pronto ver a sus hijas.

• ANDRÉS HURTADO "CHIBOLÍN"

Kike Suero triste por "Chibolín"

LAMENTA QUE PASE NAVIDAD EN PRISIÓN

ERIC CASTILLO

El comediante Kike Suero se mostró apenado por la situación que vive su amigo Andrés Hurtado, "Chibolín", luego de que el Poder Judicial le negara la libertad y pasará Navidad en prisión mientras sigue siendo investigado por el presunto delito de tráfico de influencias.

"Me siento triste y apenado porque a mi amigo Andrés Hurtado le han negado la libertad, creo que todos sus amigos esperábamos que los jueces puedan cambiar su situación y que pueda pasar la Navidad en su casa junto a su familia", dijo Kike Suero.

¿Esperas poder ir a visitarlo en algún momento?

Claro que sí, yo quisiera ir a verlo pero él ha decidido no recibir visitas y eso se respeta. En algún momento espero que pueda darse, conmigo siempre ha sido una persona buena y que me ayudado en momentos difíciles.

¿Tú estás viviendo un momento complicado también porque quieres ver a tus hijas?

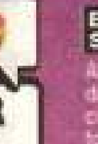
Deseo con todo mi corazón poder abrazar a mis hijas en esta Navidad, pero están surgiendo problemas con su madre. Así que ahora estoy solucionando esos problemas legales y espero un milagro para poder verlas.

¿Estás cumpliendo con las pensiones?

Todos los meses, mis hijas no están desamparadas. Pero están buscando hacerme daño y que la justicia me sancione. Pero yo voy a demostrar todo con pruebas ante un juez y pronto estaré con mis pequeñas.

ojo al dato

Andrés Hurtado, "Chibolín", se encuentra recluido en el penal de Lurigancho cumpliendo una prisión preventiva de 18 meses.



AMOR EN REDES

ELEGANTE Y SOFISTICADO
Atractivo soltero de 29 años quiere conocer mujeres de todas las edades, sin importar su apariencia, para una conexión genuina.

SENTIMENTAL Y ATENTO
Joven independiente espera encontrar chica de buenos sentimientos para relación seria y estable, con amor mutuo.
946 450 266

SOLTERO REFINADO
Hombre de 28 años, detallista, está interesado en contactarse con dama provinciana de 20 a 27 años, cariñosa y honesta.
966 769 302

CORAZÓN SINCERO
Varón con buen carácter desea formar una relación sólida con dama sencilla, hogareña, trabajadora y no mayor de 40 años.

Escribir a: buzondelamor@prensmart.pe

EL HORÓSCOPO

POR AMATISTA
996288415





ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
Si no está seguro de la decisión que quiere tomar en lo laboral, tal vez sea mejor esperar un poco más o asesorarse con expertos.



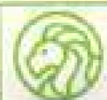
TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
Hoy no se deje invadir por estados de mal humor e incertidumbre, porque tomará malas decisiones en el trabajo. Alerta con ello.



GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
Para nada es saludable exigirse más de la cuenta en el trabajo, ya que terminará afectado. Una sesión de relajación le ayudará.



CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
Está muy cerca de mejorar su estatus laboral. No lo arruine mostrándose distraído o agresivo con algunos colegas cercanos. Cuidado.



LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
Está pasando por un momento complejo en su relación de pareja. Sin embargo, podrá solucionarlo rápidamente solo si está listo para dialogar.



VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
Siempre es negativo presionar excesivamente a la pareja, recuerde que no son buenos los excesos en ninguna medida. Suerte.



LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
Acomode sus horarios para poder practicar algún tipo de deporte. Le producirá un mayor bienestar y conservará la buena salud.



ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
Cuidado con mostrarse conflictivo en lo laboral, ya que se aproximan inconvenientes y requerirá del apoyo de los demás. Adelante.



SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
Haga uso al máximo de su poder de comunicación, ya que se podrían presentar problemas en su entorno laboral o profesional.



CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
Trate de no discutir con su pareja y evite los sobresaltos, porque estaría desperdiciando un tiempo en el que podrían ser felices.



ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
No tema a los cambios en el entorno laboral o profesional y ponga manos a la obra: sus superiores lo observan. Adelante.



PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
Podría no sentirse del todo bien a lo largo del día. No tenga miedo, trate de consumir alimentos saludables y descansar lo suficiente.

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe



La conocí en la cola de la paviferia

César (26 años, Independencia). Doctora Magaly Moro, lo que le voy a contar le parecerá increíble, y hasta gracioso, pero es la verdad. Conocí a una chica maravillosa cuando hacía la cola en la paviferia del estadio Guadalupano, en Los Olivos.

Como todos los años, fui a canjear mi vale de 8 kilos de pavo para cenar con mi familia en Navidad. Usted sabe que esta ave la venden congelada, dura como una piedra, y hay que adquirirla con tiempo. Fui el sábado bien temprano para ser uno de los primeros en la cola.

Delante de mí había una chica muy guapa, quería hacerle conversación, mientras esperábamos a que abrieran las puertas del estadio. Como vi que llevaba una bolsa grande de mercado, se me ocurrió preguntarle dónde la había conseguido porque quería comprar una.

Sonriente me respondió que la había adquirido en uno de los ambulantes cerca de la paviferia. Aproveché para seguir conversando. Me dijo que se llamaba Marcela, vivía en Los Olivos y hasta intercambiamos recetas para preparar el pavo.

Cuando abrieron la puerta, por coincidencia, o tal vez el destino, ella también tenía un vale de 8 kilos, así que fuimos juntos a canjearlo. Doctora, Marcela me pareció una chica muy linda. Y como dicen, la vida es una, hay que aprovechar las oportunidades, así que me armé de valor y le pedí su número de celular.

Nos hemos enviado algunos mensajes, pero quisiera invitarla a salir, no tengo planes para fin de año y me gustaría pasarlo con ella en alguna fiesta. ¿Usted cree que es una buena idea?

ojo al consejo

Querido César, como dice el dicho, caminando lento se llega lejos. Creo que debes ir paso a paso para ganarte la confianza de Marcela. Invitarla a pasar juntos Año Nuevo es muy precipitado, pues prácticamente son dos desconocidos. Te aconsejo que se sigan escribiendo hasta que pasen las fiestas y, si aún tienes interés en ella y te corresponde, la invitas a salir. Suerte.

CONSEJO SENTIMENTAL



¿DORMIR SEPARADO DE LA PAREJA ES POSITIVO?

Dormir separados puede ayudar a evitar trastornos del sueño como el insomnio, los ronquidos, el sonambulismo, o las piernas inquietas. Esto puede mejorar el humor y la calidad del sueño, y reducir la irritabilidad en la relación.

MEJOR ES CALIDAD QUE CANTIDAD EN LA RELACIÓN

Al dormir separados, los momentos que la pareja decide estar junta pueden convertirse en oportunidades de calidad para intercambiar opiniones, reírse juntos y fortalecer vínculos para un conocimiento más profundo el uno del otro.

¿QUÉ ES EL "DIVORCIO DEL SUEÑO"?

El "divorcio del sueño" o "sleep divorce" es una práctica que se enfoca en dormir en camas o dormitorios separados para asegurar la calidad del sueño de ambos integrantes de la pareja. Esta práctica empezó después de la pandemia del coronavirus.

¿QUÉ SIGNIFICA?

LASCIVIA

Propensión a los deleites carnales.

SINÓNIMOS: lujuria, libídine, erotismo.

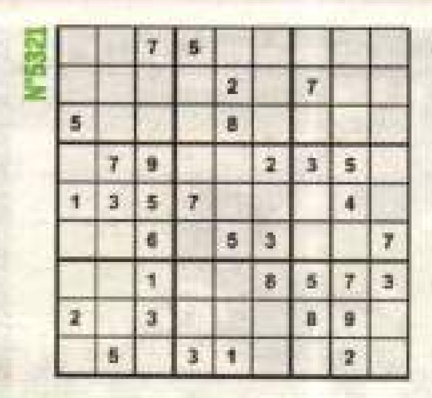
ANTÓNIMOS: castidad, pureza, abstinencia.



OJO CON EL SUDOKU

INSTRUCCIONES:

LOS NÚMEROS QUE VAN EN CADA CUADRANTE (DEL 1 AL 9) NO DEBEN REPETIRSE EN NINGUNA DE LAS OTRAS CAJAS.



N°5321

		7	5					
				2		7		
5				8				
	7	9			2	3	5	
1	3	5	7				4	
		6		5	3			7
		1			8	5	7	3
2		3				8	9	
	5		3	1			2	

SOLUCIÓN ANTERIOR - N° 5320

2	4	5	9	7	6	3	8	1
3	8	7	4	2	1	5	6	9
9	1	6	8	3	5	4	7	2
1	3	9	2	5	7	8	4	6
4	6	8	1	9	3	2	5	7
5	7	2	6	4	8	1	9	3
8	5	1	7	6	2	9	3	4
6	9	3	5	1	4	7	2	8
7	2	4	3	8	9	6	1	5

PUPILETRAS

P E T C A M A R A L O C P I N J J U A N E S R V
V R H A J U A N G A B R I E L D N V Q G Y P I J
Q B A M C N Q F I T O P Á E Z Y E T K T I D P H
L A P I J D X Q Q O D K U I L D I V O E Y G G J
M L L L O A F Y G V D N B L A I N D I A N U W K
A E U A A N N C K Y Y A K A N Y G A R C Í A X O
R X I F Q D Q V E N R I Q U E I G L E S I A S R
C U S S U R S F R A N C I S C O C É S P E D E S
A B M S Í É B L U C H O G A T I C A X P I J R S
N A I H N S Y J F U C I M T J C H A Y A N N E C
T G G A S C J A G D M S M C A I F A N E V D B S
H O U K A E A R M A N D O M A N Z A N E R O A T
O K E I B P G O C C A L E J A N D R O S A N Z Q
N L L R I E A L E J A N D R O F E R N Á N D E Z
Y E K A N D F R O L A U R A P A U S I N I T F D
W S L U A A V N L R L O P E D J O S É J O S É M

CLAVES DEL DÍA

TEMA: CANTANTES

JUAN GABRIEL
ALEJANDRO SANZ
LUIS MIGUEL
RICARDO ARJONA
JOAQUÍN SABINA
SHAKIRA
MARC ANTHONY
CHAYANNE
FRANCISCO CÉSPEDES
PABLO ALBORÁN
JOSÉ JOSÉ
CAMILA
ENRIQUE IGLESIAS
FITO PÁEZ
ANDRÉS CEPEDA
CAIFANES
ARMANDO MANZANERO
JUANES
LA INDIA
ALEJANDRO FERNÁNDEZ
IL DIVO
KANY GARCÍA
ALEX UBAGO
RICARDO MONTANER
ROCÍO DÚRCAL
LUCHO GATICA
ROCÍO JURADO
AMARAL
LAURA PAUSINI

SOLUCIÓN PUPILETRAS

SOLUCIÓN ANTERIOR

ojo
Director periodístico: Carlos Espinoza Olaya
www.ojo.pe
Publicación de Prensmart S.A.C.

prenSmart
Contenidos elaborados por PRENSMART S.A.C.
Jr. Jorge Salazar Araoz N° 171 cuarto piso, Santa Catalina, La Victoria, Lima 13, Perú.

Los artículos firmados son responsabilidad de sus autores. Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 95-0774.



ojo GRAMA

REFRÁN: EL QUE ES PERICO, DONDE QUIERA ES VERDE.

Significado: Las personas talentosas brillan, sin importar el entorno o las circunstancias.

DEPORTES

cataujo@hotmail.com | N° 6478

REFRAN



COMER para VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526
Magíster en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

5 CONSEJOS PARA EQUILIBRAR LAS COMIDAS EN NOCHEBUENA

➔ Las festividades no tienen que ser sinónimo de excesos. El cuerpo no necesita más nutrientes ni calorías por las fiestas. Por el contrario, los excesos pueden provocar aumento de peso, descompensaciones y problemas digestivos. Aquí tienes algunos consejos prácticos para disfrutar sin descuidar tu salud:

➔ **1. Porciones controladas:** Disfruta de todo, pero en cantidades moderadas. Que tu porción no supere el aro interno del plato.

➔ **2. Alimentos naturales:** Llena tu plato con ensaladas frescas y evita aderezos densos o cremosos.

➔ **3. Evita repetir:** Tómate tu tiempo para saborear cada bocado y evita ir por una segunda ronda.

➔ **4. Bebidas moderadas:** Opta por agua o infusiones, limitando el consumo de alcohol o bebidas azucaradas.

➔ **5. Postres conscientes:** Elige un postre pequeño, mastica lentamente y recuerda que la digestión empieza en la boca.

@sarabusabbah
@SaraAbuSabbah
941273375
@fluyefibra
@elarandano_oficial
www.sarabusabbah.com